



to śmieci tuczą dzieci

zmień to www.aktywniepozdrawie.pl



AKTYWNIEMO ZDROWIE

PROGRAM PROWADZI



Od października 2010 roku uczniowie klasy III szkoły podstawowej biorą udział w projekcie „Aktywnie Po Zdrowie” realizowany przez Fundację Banku Ochrony Środowiska w trosce o zdrowie młodego pokolenia. Program ma charakter międzyszkolnej rywalizacji. Głównym jego zadaniem jest pogłębienie wiedzy rodziców i dzieci na temat zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej. Program ten podzielony jest na trzy sezony- jesienny, zimowy i wiosenny.

ETAP JESIENNY:

Wybieram zdrowie i zdrowe odżywianie- tak brzmiał pierwszy temat zajęć , które miały na celu uświadomienie uczniom roli właściwego stylu życia w trosce o zdrowie i dobre samopoczucie.

Zajęcia rozpoczęły się od prezentowania swoich ulubionych aktywności fizycznych za pomocą kalamburów, rebusów oraz zagadek. Następnie odbyła się pogadanka z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej. Uczniowie mieli za zadanie odpowiedzieć na pytanie: Co to znaczy być zdrowym?, a także prawidłowo umieścić odpowiednie karteczki z wypisanymi składnikami odżywczymi , które znajdowały się w ich drugim śniadaniu. Na zakończenie każdy uczeń otrzymał kartę pracy- papierowe jabłuszko, które po uzupełnieniu niedokończonego zdania przykleił na wspólny arkusz postanowień.

KONKURS 1

Klasowe pisemko z hasłem promującym temat zdrowia, racjonalnego odżywiania i aktywności fizycznej.

Uczniowie bardzo starali się podczas wykonywania stron „gazetki zdrowotnej”. Część pisała artykuły o zdrowym odżywianiu, etykietach produktów, przeprowadzali wywiady, wymyślali przepisy kulinarne, układali zagadki, krzyżówki, pisali zabawne komiksy, a także omawiali piramidę żywieniową. Trzeba przyznać, że cała klasa wspaniale wywiązała się z tego obowiązku, świetnie się przy tym bawiła, a co najważniejsze zdobyła wiele ciekawych, nowych informacji na temat zdrowego stylu życia.

Forum Zdrowia dla Rodziców

Celem pierwszego spotkania z rodzicami było zapoznanie z projektem, w którym ich pociechy biorą udział, a także zaprezentowanie strony internetowej programu.

W dalszej części spotkania rodzice mieli możliwość wypowiedzenia się na temat: Dlaczego sposób żywienia dzieci jest sprawą bardzo ważną?. Każdy z uczestników otrzymał „mini książeczkę”, która miała na celu pogłębienie wiedzy rodziców na temat wpływu odżywiania na samopoczucie uczniów w szkole.